



# یک ابتدای خوب مکتب

اطفال تندرست و صحتمند خوب سواد می آموزند.



# با عرض سلام و احترامات خدمت سرپرستان گرامی اطفال کودکان!

شما بعنوان والدین مهمترین افراد در زندگی فرزندتان هستید! فکر کنید که بالاخره وقت آن رسیده است که فرزندتان قدم به مکتب بگذارد. این یکی از گام های بزرگ اعم در زندگی فرزندتان و شما منحصی والدین به شمار می رود که اعم امکانات و چالش ها در انتظار شماست.

آیا می دانید که اطفالی که از سلامت جسمانی و روانی برخوردار اند از وظایف مکتب نسبتاً بهتر بر می آیند و اینکه مکتب اعم برای سلامت جسمانی و روانی و موفقیت در مراحل بعدی زنده گی نقش پر اهمیتی دارد؟ همین دلیل است که ما باید متیقن شویم که فرزندتان از هر چه بهترین آغاز تعلیم و تربیه بهره مند شود. شما بعنوان والدین مهمترین اشخاص در زندگی فرزندتان هستید و بناء از امکانات زیادی برخوردارید تا نقش و تاثیر مثبت بر سلامت روح و روان وی بگذارید.

دانستن اینکه چه باید کرد و به چه مواردی باید متوجه بود همیشه آسان نیست. از این رو این بروشور را برای شما والدین بطور یک وسیله کمکی در بسیاری از از فکتورهای مهم زندگی که بالای صحت و سلامت فرزندتان تأثیر وارد می کنند، ترتیب و تألیف نموده ایم.

ما امیدواریم که این بروشور بدرد شما خواهد خورد تا ما دست به دست هم داده شرایط هر چه بهتر را برای تأمین صحت و سلامت فرزندتان و موفقیت وی در مکتب فراهم سازیم.

خاطر نشان باید کرد که شما همیشه می توانید جهت دریافت کمک یا مشوره با بخش خدمات صحتی مکتب یا مرکز مشوره دهی صحتی 1177 به تماس شوید.

**موفق باشید، شروع می کنیم بخیر!**

این بروشور به والدین یا سرپرست قانونی شاگردان متوجه است.

به منظور آسانی در خواندن در این متن فقط از واژه والدین استفاده شده است.

شما بعنوان والدین  
مهمترین افراد در  
زندگی فرزند خویش  
هستید!

# فهرست مطالب

## نقش والدین

اطفالی که والدین دست به کار و حاضر در اطراف خود دارند بهتر از همه از صحت و سلامت و همچنین از امکانات رشد و پیشرفت بهره مند میباشند.

## با هم بخوانید!

خواندن همراه با فرزندتان امکانات موفقیت فرزندتان در مکتب و بناء برخوردار شدن از صحت و سلامت را افزایش میدهد.

## تحرك جسمی مهم

تحرك و تمرین نسخه فوق العاده و بی نظیری است. تحرك و تمرین اعم سلامت جسمی و روحی، عضلات، اسکلت، سلامت روانی و اعتماد به نفس را نیز تقویت می بخشد.

## عادات سالم غذایی

خوردن غذای سالم و مفید برای تندرستی و رشد و همچنین برای داشتن توانایی برآمدن از عهده وظایف مکتب و فعالیت های مرکز سرگرمی های اوقات فراغت بسیار مهم است.

## زندگی روزمره دیجیتال

شما بعنوان والدین باید در ایجاد عادت های سالم کمک کنید و همراه با طفل توازن و تعادل مناسب میان وقتی که برای استفاده از کمپیوتر، موبایل یا تبلت اختصاص میدهد و سایر فعالیت های زنده گی روزمره را پیدا کنید.

## خواب راحت و آرام

خواب کافی و باکیفیت بسیار مهم است. طوریکه اعم بدن و مغز در حالت خواب استراحت میکند، خوابیدن مهمترین منبع و سرچشمه بهبود سلامت مورد نیاز بدن ماست. طفلی که خوب میخوابد نسبتاً بیشتر توانایی دقت و توجه در کارهای مکتب و توانایی شرکت در فعالیت های مرکز سرگرمی های وقت فراغت را میداشته باشد.

## تعادل در زندگی- مدل بشقاب ذهنی

مدل بشقاب ذهنی از هفت اجزای مختلف شکل گرفته است و به یک شیوه ساده نشان میدهد که فرزندتان بمنظور بهره مند شدن از صحت و سلامت اعم جسمی و روحی، در کدام فعالیت ها به تعادل و بالانس نیاز دارد.



نقش والدين



## از شما شروع میکنیم!

اطفال خودشان می فهمند که مهمترین فکتور در خوشی و تندرستی اطفال اینست که والدین شان به آنها اهمیت و اعتنا قایل باشند، برای اطفال خود وقت اختصاص دهند و به سخن های شان گوش دهند.

شما بعنوان والدین مهمترین افراد در زندگی فرزند خویش هستید و کسی هستید که طفل را از همه بهتر میشناسید. همین دلیل است که شما از فرصت فوق العاده بهره مند هستید تا روی صحت و سلامت و رشد طفل تأثیر وارد کنید.

مهمترین فکتور ایمنی در زندگی طفل اینست که یک رابطه سالم و خوب با یکی از هر دو والدین یا یکی از سایر اقارب بزرگسال را داشته باشد.

اطفالی که میتوانند با کسی در مورد احساسات و وضعیت خود صحبت کنند، به آسانی میتوانند ناکامی هایی را که در طول دوره زنده گی خود تجربه میکنند، اداره کنند. این بطور مثال خطر ترک تحصیل، مشکلات روانی و گرفتار شدن به دام جرم و اعتیاد را کاهش میدهد.

وقت دادن به فرزند تان در این مرحله زندگی یک سرمایه گذاری خوب از لحاظ وقت است.

اطفالی که والدین دست  
به کار و حاضر دارند  
بهتر از همه از صحت و  
سلامت و همچنان رشد  
و پیشرفت بهره مند  
میباشند.



با هم بخوانید!

# با هم بخوانید!

قابلیت خواندن یکی از قابلیت های مهمی است که در آینده به درد فرزندتان خواهد خورد و شما بعنوان والدین در رشد و انکشاف سواد فرزندتان نقش مهمی را بازی خواهید کرد. خواندن همراه با فرزندتان امکانات موفقیت فرزندتان در مکتب و بناء برخوردار شدن از صحت و تندرستی را افزایش میدهد.

خواندن به آواز بلند به فرزندتان برای نایل شدن به اهداف زیر از اهمیت ویژه برخوردار است:

- انکشاف مهارت زبانی فرزندتان
- افزایش ذخیره لغات فرزندتان و توانایی قوت بیان
- ایجاد شوق خواندن
- افزایش توانایی خواندن

تحقیقات نشان میدهد که اطفالی که والدینشان به صورت مکرر برای سرگرمی های خواندن و نوشتن همراه با فرزندان خود اختصاص میدهند، به نتایج بهتر در امتحانات تحریری، حتی بعد از گذشت چهار سال در مکتب، نایل میشوند.

اگر زبان مادر طفل غیر از زبان سویدنی باشد، باید برای شان به زبان مادری خوانده و قصه شود. این طفل را به فراگیری زبان های بیشتر را تشویق مینماید و باعث انکشاف مهارت های زبانی میشود. در کتابخانه میتوانید کتاب های اطفال به زبان های مختلف را به امانت بگیرید.

علاوه بر اینکه بلندخوانی مهارت خواندن طفل را انکشاف میدهد، این یک وقت خوش و جالب با همدیگر نیز میباشد که در آن فرصت بدست میاورید تا در باره احساسات و اینکه ما در مقابل همدیگر چگونه برخورد مینماییم، صحبت کنید. این عمل باعث درک کردن خویشتن و دیگران کمک میکند.

صحبت در باره احساسات برای صحت و سلامت روانی طفل نیز مفید است. مزید بر آن اینگونه بلندخوانی بر ایجاد ارتباط بین شما نیز اثر مثبت میگذارد.

## مشوره های مفید!

- هر روز به فرزندتان به صدای بلند بخوانید
- برای خواندن و صحبت یک فضای آرام ایجاد کنید
- حتی بعد از آنکه طفل خودش قابل خواندن شود، به فرزندتان به صدای بلند بخوانید



تحرک جسمی  
بااهمیت

# تحرك جسمى باهمیت

تحرك و تمرین نسخه فوق العاده و بی نظیری است! تحرك و تمرین اعم سلامت جسمی و روحی، قوت عضلات، اسکلت، سلامت روانی و اعتماد به نفس را نیرومند می سازد. اطفالی که به قدر کافی تحرك و فعالیت جسمانی دارند، توانایی انجام وظایف مکتب و اشتراک در فعالیت های مرکز سرگرمی های اوقات فراغت را میداشته باشند.

به اطفال صنف آمادگی مکتب (الی سن ۱۷ سالگی) توصیه میشود که روزانه حد اقل یک ساعت حرکت و فعالیت جسمانی داشته باشند. این میتواند بازی های فعال یا ورزش باشد که در آن طفل به خیز زدن، دوش، رقص، پرتاب کردن، تعادل یا بالا شدن میپردازد.

شما میتوانید پاه پیاده، توسط راه روک یا بایسکل نیز بروید.

تحرك و فعالیت جسمانی باعث افزایش اندکی نبض و حرارت بدن میشود. بسیاری از قسمت های بازی فعال عضلات و اسکلت را نیز قوی میسازند که این برای رشد و تقویه بدن کودکان بسیار مفید است.

مزید بر آن به اطفال باید یادآوری شود که بمنظور جلوگیری از نشستن بی حرکت برای مدت طولانی باید وقفه های حرکتی بگیرند. باهم چند بار پاهای تان را قات کنید و یا هم در جای خود کمی رقص کنید.

آنچه را که طفل تان (و شما) فکر میکنید جالب است، پیدا کنید. این مهم نیست که شما چطور بدن خود را حرکت میدهید بلکه مهم اینست که شما هر روز تحرك داشته باشید.

ترجیحاً باهم یکجا فعال و متحرك باشید. به طفل نشان دهید که تحرك بدنی مفید است و عرق کردن و خسته شدن مشکلی ندارد.

خوبی در اینست که همه انواع تحرك در زمره ورزش و تمرین محسوب میشود!

## مشوره های مفید!

- باهم به تمرین و فعالیت جسمانی بپردازید
- اطفال نسبت به داخل در بیرون بیشتر حرکت و فعالیت جسمانی انجام میدهند
- باهم به مکتب توسط بایسکل یا پاه پیاده بروید



عادات سالم غذایی

# عادات سالم غذایی

خوردن غذای سالم و مفید برای سلامت برای تندرستی و رشد و همچنین برای داشتن توانایی کارهای مکتب و مرکز سرگرمی های اوقات فراغت بسیار مهم است. این بدان معناست که اطفال اعم به خوراک مغذی و روال های سالم و تشویق کننده در حصه مصرف غذا نیاز دارند.

دانستن اینکه چه نوع غذا در زمره غذاهای سالم محسوب میشوند، شاید مغلق باشد. لہذا چند مشورہ در این مورد را خدمت تان تقدیم میکنیم.

## نکات قابل توجه در مورد خوراک های مغذی:

- از میوه جات و سبزیجات، ماهی و حیوانات سخت پوست، مغزیات و هسته بیشتر استفاده کنید.
- به جای آرد سفید از غله جات سبوس دار، به جای چربی های مسکه از چربی های نباتی و به جای محصولات چرب لبنی از محصولات کم روغن استفاده کنید.
- از گوشت سرخ و مواد گوشتی، نمک و شکر کمتر استفاده کنید.

## نکات قابل توجه در مورد روال های سالم و تشویق کننده غذایی:

- کودک نیاز به خوراک های باقاعده دارند. آنها نیاز به ناشتای صبح، نان چاشت و شام و علاوه بر آن سه عدد غذاهای سبک میانی در روز دارند.
- غذا را باهم مصرف کنید. کوشش کنید که نان شب لحظات خوشایندی باشد و در آن گردهم آمده در مورد اینکه روز تان چگونه گذشت صحبت کنید.
- اختصاص دادن یک روز در هفته برای صرف شیرینی باب و لب چره کفایت میکند و یا روز جمعه یا شنبه را برای چنین سرگرمی ها انتخاب کنید.

هنگام خریدن غذا ترجیحاً محصولات را که با یک علامت سوراخ کلید نشانی شده باشند، انتخاب کنید و هنگام صرف غذا از مدل بشقاب استفاده کنید.

## مشورہ در قسمت استفاده بیشتر از میوه جات و سبزیجات!

- توتہ های سبزیجات را هنگام تهیه غذا به طفل بدهید.
- ترکیب باب و سبزیجات ریشه یی را در غذا مخلوط کنید
- به جای شیرینی باب سالاد میوه یا توتہ های میوه را بالای دسترخوان بچینید



زندگی روزمره دیجیتال

# زندگی روزمره دیجیتال

بعنوان والدین باید در ایجاد عادت های سالم کمک کنید و همراه با طفل توازن و تعادل مناسب میان وقتی که برای استفاده از کمپیوتر، موبایل یا تبلت اختصاص میدهد و سایر فعالیت های زنده گی روزمره را پیدا کنید.

امروزه اسکرین ها وقت زیاد زندگی روزمره اطفال را گرفته است. در اسکرین ها چیزهای زیادی همچو تماشای فلم، رسمی، بازی، یاد گرفتن الفبا و غیره که هم مملو از دانش و معلومات و هم برای اطفال جالب میباشد، قابل مشاهده میباشد. وقت پیش روی اسکرین باعث میشود که طفل نسبتاً آرام و بی حرکت مینشیند.

وقت پیش روی اسکرین نباید وقتی را که باید به سایر فعالیت ها همچو خواب، بازی، دوستان، خواندن و فعالیت بدنی اختصاص داده شود، بگیرد. بهتر اینست که هر روز فعالیت های مختلف روی دست گرفته شوند و همراه با دیگران به سرگرمی های جالب پرداخته شود که این از همه بهتر و نفع بخش به تأمین سلامت جسمانی و روانی طفل ثابت میشود.

شما بعنوان والدین باید طفل را در استفاده از اسکرین رهنمایی کنید و باید یک تعادل مناسب در زنده گی روزمره را پیدا کنید.

و متوجه شدن به عادت ها و استفاده از اسکرین که خود شما بعنوان والدین دارید، نیز حائز اهمیت است. اطفال آنچه میکنند که بزرگسالان میکنند!

## مشوره های مفید!

- به مقررات اسکرین مشترک پابندی داشته باشید
- طفل را به بازی و فعالیت جسمانی روزانه تشویق کنید
- محل هایی را که باید عاری از اسکرین باشند، ایجاد کنید که میز طعامخوری بهترین جای است که باید از استفاده از اسکرین پاک باشد.
- قانون ۲۰-۲۰-۲۰: هر ۲۰ دقیقه بعد ۲۰ متر از اسکرین دور نگاه کنید و نگاه را الی ۲۰ ثانیه نگه دارید.
- از اسکرین فاصله مناسب حد اقل ۴۰ تا ۶۰ سانتی متر داشته باشید و شدت روشنایی را کم کنید
- چند ساعت قبل از وقت خواب از اسکرین خودداری کنید

اطفال به بازی های آزاد  
نیاز دارند تا جهان را  
کشف و مشاهده نمایند.

A serene landscape featuring a calm body of water in the foreground, reflecting the sky and the surrounding environment. In the middle ground, a small, dark rock protrudes from the water, with a single white bird perched on top. The background is dominated by a dense forest of tall, dark evergreen trees, partially shrouded in a soft, misty atmosphere. The sky is a pale, hazy blue, suggesting a quiet time of day like dawn or dusk. The overall mood is peaceful and tranquil.

خواب راحت و آرام!



## خواب راحت و آرام!

خواب کافی و باکیفیت خیلی مهم است. طوریکه اعم بدن و مغز در حالت خواب استراحت میکند، خوابیدن مهمترین منبع و سرچشمه بهبود سلامت مورد نیاز بدن ماست. در جریان خواب هورمون های مهم رشد و انکشاف در بدن اطفال تولید میشوند. طفلی که خوب میخوابد نسبتاً بیشتر توانایی دقت و توجه در انجام وظایف مکتب و توانایی شرکت در فعالیت های مرکز سرگرمی های وقت فراغت را میداشته باشد.

اطفال شش ساله نیاز به ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب دارند. برای خواب کافی و باکیفیت کودک باید حرکت کند و در جریان روز فعال باشد تا در ساعات شب آرام و راحت خواب کند. روشنی آبی از شیشه های همچو تلویزیون، موبایل و تبلت ممکن تأثیر منفی روی هورمون خواب وارد کند. یک ساعت قبل از وقت خواب باید از استفاده از کمپیوتر، موبایل یا تبلت خودداری شود.

### مشوره!

- یک کتاب را در دوران تمدد اعصاب و استراحت به کودک تان بخوانید
- اتاق را تاریک و سرد نگهدارید



تبادل در زندگی -  
مدل بشقاب ذهنی

# تعادل در زندگی

منحیث والدین بر شما لازم است بهترین شرایط و زمینه برای رشد و تأمین سلامت جسمی و روانی را برای فرزندتان فراهم سازید. این مهمترین وجیبه و وظیفه منحیث والدین است! ولی برآورده ساختن این وظیفه شاید همیشه چندان آسان نباشد. یکی از ابزار مفید که میتوان از آن در این راستا استفاده کرد مدل بشقاب ذهنی است.

در این مدل یک تعداد ضرورت های اولیه که در اینجا به نام فعالیت ها نامیده میشوند، گنجانیده شده اند که باید هر روز در زندگی فرزندتان عملی شوند تا آنها از هر چه بهترین صحت و سلامت جسمی و روانی برخوردار باشند و به بهترین وجه از عهده کارهای و مشکلات زندگی برآیند. مدل بشقاب ذهنی از هفت اجزای مختلف شکل گرفته است و به یک شیوه ساده نشان میدهد که فرزندتان منظور بهره مند شدن از صحت و سلامت اعم جسمی و روحی، در کدام فعالیت ها به تعادل و بالانس نیاز دارد.

خاطر نشان باید کرد که تأمین صحت و سلامت خوب جسمی و روانی فقط به چند فعالیت ها نیاز دارد. این مدل را در خانه مرور کنید و یک توازن و تعادل مناسب را با فرزندتان مورد بحث قرار داده ایجاد نمایید.

## تحرك

ورزش و تحرك اعم در حفظ سلامت بدنی و عقلی نقش مهمی را ایفا می کند. برای کودکان الی سن 17 ساله روزانه حد اقل یک ساعت ورزش و تحرك توصیه می شود.

## خواب

مواظب خواب باشید. خواب مهمترین منبع بازیابی و بهبود سلامت است زیرا اعم بدن و مغز استراحت میکند. اطفال بین 6 الی 12 سال باید میان 10 الی 11 ساعت در یک شبانه روز خواب کنند.

## استراحت مغزی

وقتی است که فقط برای استراحت و گردش آزادانه افکار بدون تحریک و برانگیخته شدن توسط موبایل یا سایر انواع سرگرمی های تفریحی اختصاص داده میشود.

## وقت آرامش

در اینجا آرام می گیریم! اطفال به وقت ضرورت دارند که در آن آرام بگیرند و استراحت کنند. وقت آرامش میتواند عبارت از بازی، رسامی، یک سرگرمی یا خواندن یک کتاب باشد.

## وقت تمرکز

در یک وقت به یک چیز دقت کردن! وقتی است که فرزندتان باید روی یک چیز دقت و تمرکز نماید و دیگر چیزها نباید مزاحم او شوند.

## سرگرمی ها

اطفال میتوانند در مرکز اوقات سرگرمی های اوقات فراغت به سایر فعالیت های سالم و پرمعنی همچو سپورت، رقص، بازی های غیر برنامه ریزی شده و سایر سرگرمی های جالب بپردازند.

## روابط

اهمیت معاشرت! حاضر بودن و اختصاص دادن وقت و توجه کامل به طفلتان در حفظ سلامت جسمی، روحی، طفل، نقش مهمی را ایفا میکند.

این مدل از مدل راک و سیکل مینی بر مدل بشقاب ذهنی ریشه گرفته است ولی نظر به پروژه بنام «دیده نموده» عبا ساخته شده است.



# پیوند ها به وبسایت های مفید

در قسمت پایین پیوند ها به وبسایت های مفید تقدیم شده است که در آن معلومات بیشتر در مورد مطالب مطرح شده در این بروشور و سایر اطلاعات جالب ارائه شده است.

1177 مرکز مشوره دهی صحتی (Vårdguiden 1177)  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

انجمن های مسلکی فعالیت های بدنی (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet)  
[www.fyss.se](http://www.fyss.se)

نسل پیپ (Generation Pep)  
[generationpep.se](http://generationpep.se)

خط مشی اداره صحت عامه برای فعالیت جسمی  
(Folkhälsomyndigheten riktlinjer för fysisk aktivitet)  
[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

اداره نظارت بر مواد غذایی (Livsmedelsverket)  
[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

دیده نمیشود (Det syns inte)  
[detsynsinte.se](http://detsynsinte.se)

سخن های حیاتی (Livsviktiga snack)  
[livsviktigasnack.se](http://livsviktigasnack.se)

سازمان نجات کودکان (Rädda barnen)  
[www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap](http://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap)

اداره نظارت بر رسانه ها (Statens medieråd)  
[www.statensmedierad.se](http://www.statensmedierad.se)

کتابخانه اطفال (Barnens bibliotek)  
[www.barnensbibliotek.se/hem/forforaldrar/lasahogt](http://www.barnensbibliotek.se/hem/forforaldrar/lasahogt)



# یک ابتدای خوب مکتب

این بروشور توسط اداره تأمین تندرستی همگانی (Verksamhet Folkhälsa) فراهم آورده شده است.

Madelen Lindquist, Lydia Ersberg och Susanne Unger

Regionhuset  
721 89 Västerås  
021-17 30 00  
region@regionvastmanland.se  
[www.regionvastmanland.se](http://www.regionvastmanland.se)